

日付	献立名	食品の主なはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
1 (月)	豚丼 牛乳 小松菜のあえ物 黒糖ビーンス	精白米 上白糖 糸こんにゃく	豚肉も 牛乳 黒糖ビーンス	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	657 25.8
		酒 しょうゆ みりん 削りぶし (だし) 水	879 38.9		
2 (火)	〈季節の料理(八十八夜)〉 ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 じゃがいもたまねぎのみそ汁 かしわもち	精白米 でん粉 油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも かしわもち	牛乳 さけ だいず 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん ごぼう さやいんげん生 たまねぎ ねぎ	879 38.9
		食塩 粉茶 しょうゆ みりん 煮 干し(だし) 水	879 38.9		
8 (月)	〈季節の料理〉 ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ キャベツともやしのあえ物 豆腐のすまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さわら 白みそ 豆腐 塩蔵わか め	木の芽 キャベツ こまつな りょく とうもやし にんじん たまねぎ え のきたけ ねぎ	647 30
		食塩 みりん 酒 水 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	647 30		
9 (火)	肉ごぼうどん 牛乳 ひじき入り酢の物 抹茶蒸しパン	学校給食用うどん 上白糖 サラ ダ油 コーンスターチ 米粉	牛肉スライス 牛乳 しらす干し ひじ き 調整豆乳 蒸し黒豆	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	776 29.9
		しょうゆ 酒 みりん 食塩 削り ぶし(だし) だし昆布 水 一味 酢 抹茶 ベーキングパウダー	776 29.9		
10 (水)	〈季節の料理〉 ごはん 牛乳 焼きししやも いそ煮 厚揚げのみそ汁	精白米 ごま油 つきこんにゃく 上白糖	牛乳 ししやも 若鶏肉むねざき み ひじき だいず 厚揚げ 中みそ 赤 みそ	にんじん ごぼう さやいんげん生 たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	683 31.9
		しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	683 31.9		
11 (木)	〈G7関連献立(ドイツ)〉 ミートサンド 牛乳 アイントプフ プルーン	コッペパン じゃがいも	牛肉ミンチ 豚レバーチップ 大豆ひ き肉 レンズ豆水煮 牛乳 チキンウ インナースライス	にんじん たまねぎ 青ピーマン セロリ キャベツ パセリ プルー ン個袋	738 32.3
		赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 ローリエ チキンブイヨン スープ ストック 水 白ワイン	738 32.3		
12 (金)	〈世界の料理(中国)〉 ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 日向夏	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉も 赤みそ ベーコン 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ キャ ベツ 青ピーマン 白ねぎ きくらげ スライス チンゲンサイ 日向夏	667 27
		酒 テンメンジャン しょうゆ トウ バンジャン 食塩 こしょう白 チ キンブイヨン 水	667 27		
15 (月)	〈郷土料理(沖縄)〉 ジュース 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁 ハンゼリー	精白米 上白糖 じゃがいも バイ ンゼリー	豚肉も 細切り昆布 ひじき 牛乳 まぐろ水煮 もずく塩抜き 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	にんじん 乾しいたけスライス さ しいんげん生 キャベツ たまねぎ ねぎ	661 28.6
		酒 みりん しょうゆ 削りぶし(だ し) 水 食塩 こしょう白 煮干し (だし)	661 28.6		
16 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめの酢の物	アルファ化玄米 精白米 じゃが いも 糸こんにゃく 上白糖 ごま 油	牛乳 牛肉スライス 塩蔵きわかめ	にんじん たまねぎ 冷凍さやいん げん こまつな キャベツ	671 24.2
		しょうゆ 酒 みりん 水 酢	671 24.2		
17 (水)	豆ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツとたくあんをあえ物 豚汁	精白米 つきこんにゃく	牛乳 いわしのみりん干し 豚肉も 油揚げ 赤みそ 中みそ	アラスカ キャベツ 千切たくあん 漬 だいこん にんじん ごぼう ね ぎ	674 36.9
		すて塩 食塩 酒 しょうゆ 煮干 し(だし) 水	674 36.9		
18 (木)	〈G7関連献立(イギリス)〉 パン 牛乳 ホキフライ 粉ふきいも スコッチブロス	コッペパン 油 じゃがいも もち麦 パン 牛乳	牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ ホールコーン 冷凍 キャベツ パセリ	720 30.1
		ホキフライ ノンエッグタルタル ソース 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	720 30.1		
19 (金)	ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ ひじきふりかけ	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま 油	牛乳 牛肉ミンチ しぼり豆腐 冷凍 液卵 しらす干し小 刻み昆布 ひじ きふりかけ	にんじん たまねぎ 乾しいたけス ライス たけのこゆで ねぎ 花切 りだいこん こまつな しょうが	734 29.7
		しょうゆ 食塩 酒 酢	734 29.7		
22 (月)	〈世界の料理(中国)〉 ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ	精白米 でん粉 じゃがいも 油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り	しょうが にんじん きくらげスライ ス たけのこゆで たまねぎ 青 ピーマン チンゲンサイ しめじ りょくとうもやし	724 27.1
		しょうゆ 酒 中華スープストック ケチャップ 酢	724 27.1		
23 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ 甘夏ゼリー 角チーズ	ソフトめん 甘夏ゼリー	牛肉ミンチ 豚肉もミンチ 牛乳 角 チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッ シュルームレトルト グリンピース 冷凍 ダイスタマト キャベツ ホー ルコーン冷凍	846 37.6
		ケチャップ ピューレー デミグラ スソース ハヤシルウ ウスター ソース 食塩 こしょう白 赤ワイ ン ローリエ フレンチドレッシング	846 37.6		
24 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切り干し大根のあえ物 にらたま汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 さば 豆腐 冷凍液卵	しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	778 32.6
		しょうゆ 酒 酢 食塩 削りぶし (だし) だし昆布 水	778 32.6		
25 (木)	〈季節の料理・地産産物を使用した料理〉 胚芽パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ ミネストローネ	胚芽パン 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン 冷凍手むぎ	マーマレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス レモン果 汁 たまねぎ ダイスタマト パセリ	784 36.3
		食塩 こしょう白 白ワイン しょう ゆ 酢 ローリエ チキンブイヨン 水	784 36.3		
26 (金)	チキンカレー 牛乳 小松菜とコーンのサラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま 油	若鶏肉ももきざみ 豚レバーチップ レンズ豆水煮 牛乳 ヨーグルト カッ トわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にん じん グリンピース冷凍 こまつな キャベツ ホールコーン冷凍	783 28.9
		食塩 こしょう白 チキンブイヨン カレー粉 ウスターソース ケ チャップ 赤ワイン ローリエ カ レー粉 水 しょうゆ 酢	783 28.9		
29 (月)	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 きゅうりの酢の物 わかめ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 冷凍だいず しらす干し小 豆腐 塩蔵わかめ	きゅうり キャベツ にんじん たま ねぎ ねぎ	757 29.5
		食塩 こしょう白 酒 しょうゆ みりん 水 酢 削りぶし(だし) だ し昆布	757 29.5		
30 (火)	マーボー丼 牛乳 拌三絲 美生かん	精白米 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤 みそ 牛乳 ロースハム千切り	にんにく にんじん 乾しいたけス ライス たまねぎ たけのこゆで ねぎ キャベツ 美生かん	761 32.3
		オイスターソース しょうゆ トウバ ンジャン 酢 洋からし粉	761 32.3		
31 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 干草あえ えのきたけのみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 油揚げ 豆 腐 白みそ 中みそ	しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	733 31.4
		酒 しょうゆ みりん 水 煮干し (だし)	733 31.4		



今月の岡山県内・倉敷市内産物

こまつな チンゲンサイ りょくとう
もやし ねぎ キャベツ たけのこ

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
 ※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)
 を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)
 1日、2日、8日、10日、15日、16日、22日、29日、
 30日、31日

